

以简历制作倒推大学生职业生涯规划指导

杨彩青

武汉生物工程学院，湖北省武汉市，430415；

摘要：简历是求职的“敲门砖”，当前，很多大学生因为缺乏相应的校园经历和实践经历，以至于简历内容空洞、匮乏。如何在大学期间做好个人规划，丰富校园经历、实践经历、项目经历，提升个人求职竞争力，本文以“倒推法”对大学生职业生涯规划指导提出一些建议。

关键词：简历；职业规划；倒推法

DOI：10.69979/3029-2735.25.06.057

“简历制作”是大学生就业指导课程的一个教学板块，学生简历制作的优劣关系到求职应聘是否顺利，关系到能否找到一份心仪的工作。作者在教学过程中发现，很多大学生因为缺乏相应的校园经历和实践经历，以至于简历内容空洞、匮乏。如何在大学期间做好个人规划，丰富校园经历、实践经历、项目经历，提升个人求职竞争力，本文提出一些浅显的认识。

1 简历与大学生职业生涯规划

简历是对个人学历、经历、特长、爱好及其它有关情况所作的简明扼要的书面介绍。对应聘者来说，简历是求职的“敲门砖”。大学生职业生涯规划（根据中国职业规划师协会的定义），是指学生在大学期间进行系统的职业生涯规划的过程。它包括大学期间的学习规划、职业规划，职业生涯规划的优劣直接影响到大学期间的学习生活质量，更直接影响到求职就业甚至未来职业生涯的成败。

可以说，大学生职业生涯规划会直接影响到学生毕业季简历制作内容的丰富与否，同样，从简历制作的内容也能够倒推出一个学生大学生涯是否充实，是否学有所成。

2 简历制作中存在的问题——以校园经历、实践经历为例

当前严峻的就业形势下，一份出色的简历无疑可以使求职者在众多应聘者中脱颖而出。作为应届毕业生，一份基本的简历，应包含以下 6 大部分：基本信息、求职意向、教育背景、实践经历、专业技能、获奖情况。实践经历可以拓展为校园经历、实习经历、科研经历、项目经历等，还可以根据实际情况，增加其他有关内容，如兴趣爱好、自我评价等。

而学生当前制作的简历还存在各种各样的问题，如排版不美观、内容华而不实、经历丰富但不知道怎么择优选择或者在简历上表达不出来，特别是校园经历、实习经历、项目经历薄弱的同学，更是难以制作出一份突出个人优势的简历。

作者发现，在“校园经历”“实践经历”板块，学生主要存在的问题有：

1. 经历单薄，无法展示说明。这类同学在校期间大多性格内向和内敛，日常表现低调，不愿意或不爱参加社团或活动，大学期间更专注于学习，以至于校园经历较少。

2. 经历与所学专业关联不大。这类同学因为各种各样的原因，大学期间参加了很多活动或者兼职，但活动或兼职与本身所学专业关联不大，以至于在制作简历时无法从经历中看出专业技能的掌握情况。

3. 有经历，但内容较为空洞匮乏。这类同学一部分是因为不会表达，以至于很多经历“说”不出来，还有一部分是因为大一时参加了很多社团，仅仅作为“干事”在社团内锻炼了半年或一年，大二没有继续留任，以至于对个人的历练仅限于“打杂”，而专业性强、组织性强、协调性强的工作没有亲自参加过。

4. 经历丰富，但不知道如何取舍。这类同学大多性格开朗，精力充沛，大学期间不仅参加了很多社团，在社团担任骨干成员，课余、寒暑假时间也能够积极参加实践锻炼，但在制作简历时，不知道如果对经历进行分类和取舍。

3 以简历制作倒推大学生职业生涯规划指导

作者在授课调查中发现，有 77% 的学生在大学期间没有科研项目经历，有 71% 的学生没有实习经历，48%

的学生无专业实践经历, 55%的学生没有学生干部任职经历, 26%的学生没有社团经历。经历的匮乏直接导致学生在制作简历时, 无法通过经历、实例来说明个人能力对岗位的胜任力。

3.1 大学生职业生涯规划的重要性

大学生职业生涯规划是指学生在大学期间进行系统的职业生涯规划的过程。它包括大学期间的学习规划、职业规划。职业生涯规划能够帮助学生更好的认识自己, 结合自己的兴趣、爱好、性格、能力等特点, 确立自己将来的职业方向、发展目标, 并为自己的目标制定或短期或长期的学习计划、培养计划等, 能够指导学生少走弯路, 对学生个人发展具有重要意义。而很多大学生在初入校园时, 是比较迷茫的, 有的学生一下子松懈下来无所事事, 有的学生对大学充满好奇, 什么都去浅尝一下, 到毕业季, 才发现自己所学知识、个人能力乏善可陈, 或者浪费了大量时间去试错。为帮助大学生有效开展职业生涯规划, 作者根据毕业季学生简历制作情况, 以倒推法提出一些浅显建议。

3.2 对大学生职业生涯规划的建议

1. 以“倒叙法”阐述大学生职业生涯规划的重要性

高校通常在学生大一期间开设有大学生职业生涯规划课, 课程虽然对学生职业规划有一定作用, 但课程对学生的吸引力不够, 学生对课程也缺乏兴趣, 很一个重要原因在于单纯谈大学生职业生涯规划的重要性, 相对大一新生来说很空泛, 学生没有“实感”, 无法体会到重要性体现在哪里。如果以大四学生的简历制作情况来举例, 向大一新生展示不同规划大四学生的简历, 则更为直观, 视觉上更有冲击性, 新生能够更好的体会到有规划的大学生活和没有规划的、没有目标的大学生活在三四年之后的差距, 从思想上、心理上认识到规划的重要性, 从而更能认真的倾听课程, 更能严谨地规划大学生活。

2. 以“填鸭法”具体化学生大学期间规划

明白了大学生职业生涯规划的重要性, 那么怎么去实现呢? 从学生专业知识、综合能力提升两方面来讲, 具体有几点建议:

学生在大一期间, 可以加入一个专业社团、一个兴趣社团, 专业社团帮助学生更好的挖掘专业兴趣, 通过相关专业活动提高对专业的认同度; 兴趣社团可以是兴趣爱好类社团, 也可以是志愿服务类社团, 该类社团可以帮助学生扩大社交圈, 学习做人做事, 更好的提高综

合能力。

学生在大二、大三期间, 可以加入老师科研课题组, 参加创新创业大赛, 参加专业技能竞赛等, 更好的在专业学习上进行提升, 同时也通过一些竞赛, 锻炼个人的思维能力、语言能力、表达能力等, 提升综合素质。

大学期间, 可以利用周末、寒暑假, 参加一些志愿服务活动、社会实践、兼职活动等, 通过活动来锻炼自己、提升自己。

经过以上“填鸭法”的具体安排, 学生可以对号入座, 给自己制定具体的规划, 一步步去完成, 那么, 大四回顾时, 会发现自己有收获, 有成长, 不至于觉得什么也没学到、没学会。

3. 以“自评法”定期回顾大学规划的完成情况

每学期开学初, 学生对上学期规划完成情况进行自评, 包括学业学术情况、技能与能力、实践经验、个人品质等各方面, 完成了哪些, 未完成哪些, 喜欢做什么事, 不喜欢做什么事, 哪些工作悟性更高、学习更快, 以便学生更清晰的认识自己, 及时调整个人规划或查漏补缺, 便于后期更好的提升自己。

4 结语

“凡事预则立, 不预则废”, 科学的职业生涯规划无疑对学生有着重要的影响, 以“倒推法”开展大学生职业生涯规划可以更好的提升学生对课程的重视程度, 增强学生课堂的参与度和专注力, 提升学生对个人规划的重视, 大学期间充分发展自我, 也有利于学生毕业季简历制作, 提升个人就业竞争力, 达到互相促进的作用。

参考文献

- [1] 王丹. 大学生如何制作求职简历? ——基于求职简历个体咨询的需求分析[J]. 秘书之友, 2024 (9): 23-25.
- [2] 朱敏, 刘淑贞, 叶丽春. 基于 BOPPPS 教学模式的就业指导课程思政设计——以“简历制作”教学模块为例[J]. 就业与保障, 2024 (9): 115-117.
- [3] 刘静, 贾萌. 职业院校大学生职业规划教育的有效途径研究[J]. 河南教育(高教), 2024 (11): 52-53.
- [4] 农雪雯. 高质量就业背景下大学生就业的挑战与对策[J]. 国际公关, 2024 (20): 137-139.

作者简介: 杨彩青(1980-), 女, 汉族, 河南安阳, 硕士, 助教, 教育心理学, 武汉生物工程学院。